

## Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 5 a 9 de maio de 2025

|          |             |                                                                                                                          | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal  |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 2ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Creme de abóbora com feijão verde                                                                                        | 11,1  | 1,4  | 2,2   | 72,5  |
|          | GERAL       | Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com molho de cenoura e orégãos e arroz de couve e milho | 39,5  | 11,5 | 20,8  | 352,1 |
|          | VEGETARIANO | Hambúrguer de quinoa no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)(13)</sup> com arroz de couve e milho                           | 50,6  | 13,0 | 7,0   | 356,2 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 3ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Feijão manteiga e repolho <sup>(6)(13)</sup>                                                                             | 15,5  | 1,3  | 4,8   | 104,6 |
|          | GERAL       | Pescada em cama de pimentos, cebola e batata com salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada ibérica                            | 18,1  | 6,6  | 20,7  | 218,9 |
|          | VEGETARIANO | Lentilhas salteadas c/ batata cozida, cogumelos e pimentos <sup>(12)</sup> , Salada ibérica                              | 41,1  | 5,6  | 16,1  | 294,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 4ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Creme de curgete com brócolos                                                                                            | 9,5   | 1,5  | 2,8   | 67,2  |
|          | GERAL       | Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup> , Salada de cenoura                | 25,7  | 10,4 | 26,8  | 311,9 |
|          | VEGETARIANO | Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Salada de cenoura                    | 35,2  | 6,5  | 30,1  | 344,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 5ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Juliana (cenoura e couve branca)                                                                                         | 13,7  | 1,5  | 2,6   | 88,8  |
|          | GERAL       | Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão <sup>(4)</sup> com arroz de tomate e pimento, Salada de couve roxa      | 35,9  | 5,9  | 20,7  | 287,1 |
|          | VEGETARIANO | Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho <sup>(6)(13)</sup> com arroz de tomate e pimento, Salada de couve roxa     | 66,9  | 6,7  | 21,0  | 452,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 6ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Couve flor                                                                                                               | 12,3  | 1,3  | 2,5   | 78,1  |
|          | GERAL       | Peito de peru estufado com cenoura, grão, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(13)</sup> , Salada de alface   | 34,1  | 7,6  | 27,1  | 338,9 |
|          | VEGETARIANO | Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(13)</sup> , Salada de alface                  | 52,1  | 8,4  | 15,0  | 366,1 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |

### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar, restrições religiosas ou ementa adaptada), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico/ declaração para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.